

# 大阪高体連強化練習 (Short Team)

Kick=しなやかに、細かく、速く、強く

Stroke=長さとの速さの調和+力強く

2018/11/25 9:30 AM

桜宮高校

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	300 × 1			Choice(5m STL)	300	0:05:00
	100 × 3			IM Switch(5m STL)	300	0:05:00
Kick	50 × 6			Fly Bk Bk Br Fr Fr	900	0:16:30
Drill	100 × 1	× 3		Fr Bow 12K change over 50m/R-L	300	0:05:00
Pad,Fin	150 × 4			Fr (Des) 50m/R-L-Combi	600	0:08:40
	150 × 4			Fly (Des) 50m/R-L-Combi	600	0:09:20
Drill	25 × 8			For main	200	0:06:00
☆Swim	25 × 1			Fr (1Breath Sprint)	150	0:03:00
	75 × 1			Fly (Hard)	450	0:06:30
	25 × 1			Fr (A.O last 15m No Breath)	150	0:03:00
	25 × 1	× 6		Easy	150	0:15:00
Loosen	200 × 1				200	0:05:00
Swim	50 × 2			Bk (Smooth)	300	0:05:00
	200 × 4	× 3		IM (Des) (2'50" -5"/1t) (3' -5"/1t)	2400	0:34:00
Down	400 × 1			Choice	400	0:08:00
Total					7400	2:15:00